
Lo yoga è lo studio del sè. E' uno specchio che ci svela chi siamo.

Prashant Iyengar

- Libera traduzione di Ilaria Zinzani -

In queste settimane di quarantena, Prashantji Iyengar ci sta regalando **preziose lezioni online di “yoga education”**, studio dello yoga.

Preziose, ma non sempre facilmente traducibili in italiano anche per il modo che Prashantji ha di **giocare con le parole** e di **utilizzare metafore per spiegare i concetti della filosofia yoga**.

Il testo che segue è una sintesi con libera traduzione del contenuto della sua lezione online che potete trovare al link che segue.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gfti3nS8hrE&t=15s>

Che cosa è lo yoga?

I praticanti/ricercatori di yoga possono essere divisi in due gruppi: da una parte ci sono coloro che sono interessati a scoprire che cosa sia lo yoga realmente, dall'altra (il gruppo più numeroso) chi è dedito agli effetti benefici dello yoga. Questi ultimi, praticando, si pongono la domanda “cosa c'è di buono per me nello yoga?”. Questo atteggiamento, dal punto di vista dello yoga classico, è “consumistico”. Lo yoga si è diffuso ed è conosciuto come una disciplina “per tutti” anzi, sarebbe più corretto dire “da cui tutti possono trarre qualcosa” a seconda dell'attitudine personale di ognuno (più fisica, mentale o spirituale). Questo però non è l'obiettivo dello yoga classico. Lo yoga classico intende il “fare yoga” solo “per amore dello Yoga”, svincolandolo dunque dal suo solo aspetto funzionale. Lo yoga non va inteso soltanto come beneficio ma anche come benefattore.

La domanda giusta da porsi nel praticare yoga è: “che cosa è lo yoga?”.

Lo yoga è lo studio del sè. Attraverso la conoscenza dello yoga impariamo a conoscerci.

È uno specchio che ci svela chi siamo.

La tendenza comune è quella di voler conoscere il mondo che ci sta attorno, più difficilmente portiamo l'attenzione dentro di noi. Ognuno di noi mangia e quindi digerisce, ma pochi sono interessati a conoscere come avviene la digestione. Vogliamo essere intelligenti “usare bene il cervello”, ma pochi sono coloro a cui interessa sapere come funzionano cervello e processi cognitivi.



Nella Bhagavaad Gita, al capitolo tredici, si parla di *kshetra*, il campo che deve essere conosciuto e *kshetra-jna*, il conoscitore del campo. *Kreshtra* è costituito dagli *sariras*, i tre corpi che, come strati, ci ricoprono.

Il corpo grossolano, rappresentato dal corpo fisico, dalla mente e dalla psiche. Questo corpo è nato e morirà con noi.

Il corpo più sottile chiamato anche “astrale”. Esisteva prima della nostra nascita e rimarrà anche quando non ci saremo più.

Il terzo è il corpo causale: “seme” o “causa” del corpo sottile e di quello grossolano.

Lo yoga è lo studio del sè. E' uno specchio che ci svela chi siamo.

Prashant Iyengar

- Libera traduzione di Ilaria Zinzani -

Prashantji Iyengar ci aiuta con l'immagine della cipolla. Una cipolla si sbuccia partendo dalla parte più esterna e grossolana per poi procedere con gli strati ulteriori, sempre più sottili. Man mano che si tolgono strati, si arriva verso il germoglio interno.

Così con lo yoga: partiamo dallo strato più esterno e grossolano composto da corpo, mente e respiro, per raggiungere la nostra parte più sottile e non tangibile.

Il nostro sforzo deve essere teso a diventare *kshetra-jna*: conoscitori di noi stessi.

Quando si intraprende il cammino dello yoga infatti si aprono le porte alla conoscenza di noi stessi, del nostro corpo e del nostro embodiment. Il corpo dove dimora l'anima in questa vita.

Come si fa a diventare *kshetra-jna* del nostro *kshetra*?

Come prima cosa dobbiamo imparare a osservare le interazioni e gli scambi che avvengono nel corpo grossolano fra corpo fisico, mente e respiro. Quando pratichiamo yoga, diciamo che "facciamo yoga o eseguiamo un asana". Proviamo a cambiare punto di vista, abbandoniamo l'idea di "fare yoga" e lasciamo che lo yoga avvenga dentro di noi.

Gli *asana* sono gli strumenti da utilizzare per questa osservazione. Le posizioni "semplici" più di tutte, ci educano e ci insegnano cosa è il vero yoga. Se ci mettiamo per esempio in *suptabaddhakonasana* o *suptavirasana*, anziché porre noi al centro dell'attenzione osservando cosa fa la posizione per noi, osserviamo cosa fa il nostro corpo per se stesso:

cosa fa il corpo per la mente e il respiro?

cosa fa il respiro per il corpo e la mente?

cosa fa la mente per il respiro e il corpo?

quanto mente, corpo e respiro possono essere tra loro benefattori reciproci?

I benefici che ne riceviamo NOI sono dunque benefici indiretti.

"Nella nostra vita quotidiana diciamo questo è il MIO corpo, il MIO respiro, la MIA mente", ponendo NOI in relazione con questi tre elementi, ma dobbiamo prima di tutto "ascoltare" quale sia la relazione tra loro.

Respiro, corpo e mente sono come membri di una famiglia che vive dentro di noi, ognuno dei quali è in relazione non solo con noi, ma anche tra di loro. Se vogliamo una famiglia sana dentro di noi ad ogni membro va riconosciuto sia un ruolo che una relazione con gli altri membri. Con gli asana vediamo il potenziale di questi, la loro disposizione, le loro interazioni; non dobbiamo pensare agli asana solo come azioni del torace e dell'addome.

Quando la famiglia crea un'armonia di ruoli e reciproche interazioni, quello è lo yoga.

Lo yoga che avviene.

È dallo yoga che avviene, che, in modo indiretto, NOI ne traiamo i benefici e ogni posizione diventa un asana yogico, uno yoga-asana. Questa è la base dello studio dello yoga.

Un'altra efficace immagine usa Prashantji Iyengar per spiegarci l'interazione che crea armonia. Immaginiamo corpo fisico, respiro e mente come tre saggi che dialogano tra di loro. E immaginiamo noi come osservatori che, senza interromperli, agiamo da testimoni per coglierne la sapienza.

Tra i saggi, il più saggio è il respiro.

Se impariamo a diventare testimoni di ciò che avviene in ogni asana e esercizio di pranayama, come in uno specchio, armonia e conoscenza si rifletteranno in noi.